ELISABETH ARNET

terapi

HVA PASSER FOR MEG?

Elisabeth Arnet

TERAPI

HVA PASSER FOR MEG?

GYLDENDAL
AKADEMISK

© Gyldendal Norsk Forlag AS 2009
1. utgave

ISBN: 978-82-05-44496-6

Layout: Kristin Berg Johnsen
Sats: Laboremus Prepress AS
Brødtekst: Minion 10,5/13,5 pkt

Alle diktene er skrevet av forfatteren
Dikt side 43 er gjengitt med tillatelse fra Pax Forlag
Dikt side 189 er gjengitt med tillatelse fra Cappelen Damm

Alle henvendelser om boken kan rettes til
Gyldendal Akademisk
Postboks 6730 St. Olavs plass
0130 Oslo

www.gyldendal.no/akademisk
akademisk@gyldendal.no

Forfatteren har mottatt støtte fra Det faglitterære fond.

Det må ikke kopieres fra denne boken i strid med åndsverkloven eller avtaler om kopiering inngått med KOPINOR, interesseorgan for rettighetshavere til åndsverk. Kopiering i strid med lov eller avtale kan medføre erstatningsansvar og inndragning, og kan straffes med bøter eller fengsel.

FORORD

Denne boka er en bruksbok for deg som ønsker å begynne i behandling for psykiske plager og problemer, eller for deg som står i en livskrise av et eller annet slag.

Terapi – hva passer for meg? er en veiviser i terapijungelen. Tar du en titt på Gule Sider, vil du oppleve at begrepene står i kø: gestaltterapi, kunst- og uttrykksterapi, psykodramaterapi, kognitiv terapi, psykosyntese – eller kanskje bare en «vanlig» psykolog? Hva gjemmer seg bak ordene? Har det noe å si hva jeg velger? Hva kjennetegner de ulike retningene? Spørsmålene står i kø.

Psykologene og psykiaterne har ikke lenger «behandlingsmonopol». Psykologunderskuddet har, sammen med framveksten av terapeutmiljøer som legger vekt på andre behandlingsmetoder enn den tradisjonelle samtaleterapien, åpnet for et terapeutmarked det kan være lett å gå seg vill i. Hvor kan jeg få hjelp for akkurat mine problemer? Hvordan kan jeg vite at terapeuten jeg velger, er faglig kvalifisert? Hva står de ulike tilbudene for rent faglig? Hvilke metoder bruker de? Hvilke

typer problemer passer de for? Selvhjelpsgrupper, hva er det for noe? Dette er noen av de spørsmålene jeg gir svar på i denne boka.

Ulike metoder og terapiformer kan fungere ulikt for ulike mennesker, alt etter som hvor du er i livet, og hva slags problemer du har, hvilket ståsted du har verdimessig, kunnskapsmessig og personlighetsmessig. Det som passer for meg, behøver ikke passe for deg. Akkurat nå. Informasjon om de ulike retningene er spredt, og det er vanskelig å få en helhetlig oversikt. Dette har jeg ønsket å bøte på med å skrive denne boka.

Mye av det vi kaller psykiske lidelser, dreier seg om naturlige livskriser og har ofte lite med psykiatri å gjøre. Konflikter på arbeidsplassen, skilsmisser og samlivsbrudd, tap av retning i livet, følelse av tomhet og meningsløshet, utbrenthet – alt dette er noe de fleste mennesker opplever en eller annen gang i livet. Noen ganger kan dette imidlertid føre til angst og depresjoner. Det er ikke nok å snakke med venner og familie. Du trenger en som står utenfor, en nøytral person som også har et faglig ståsted.

Noen kan ha alvorlige spiseforstyrrelser, personlighetsforstyrrelser, tunge depresjoner og invalidiserende sosial angst. Uansett hva det er som plager deg – hver femte nordmann oppsøker hjelp for sine psykiske problemer en eller annen gang i løpet av livet. Så dette er altså ikke en bok for de få.

Min egen faglige bakgrunn er at jeg er utdannet lærer, psykoterapeut (gestaltterapeut) og journalist. Jeg har arbeidet som journalist i tjue år, og jeg har selv gått i terapi.

Foruten å gjøre bruk av egne erfaringer og egen kunnskap har jeg brukt vanlige journalistiske metoder: Jeg har intervjuet fagfolk, lest faglitteratur og intervjuet mennesker som har gått i terapi. Når jeg beskriver de ulike terapiretningene,

baserer jeg meg på intervjuer med terapeuter som driver innenfor de ulike terapiretningene, og som i tillegg er knyttet til utdanningsstedene. Mitt mål har ikke vært å vurdere de enkelte retningene kritisk, men å forklare dem på deres egne premisser. Du vil finne gode og mindre gode terapeuter innenfor alle retninger, og du vil finne klienter som har hatt godt utbytte av nettopp den ene terapiformen, og andre som ikke har hatt det. Det er nettopp noe av hensikten med denne boka – å gi deg et minimumsgrunnlag for at du selv kan vurdere hvilke metoder som appellerer til deg, og hvilke som ikke appellerer til deg.

Jeg har valgt å beskrive retninger som har et utdanningsforløp over minst tre-fire år, og som har en viss utbredelse. Alle retningene jeg beskriver, så nær som én, har utdanningssteder som er medlem av Norsk Forbund for Psykoterapi, som stiller strenge faglige og etiske krav til sine medlemmer.

Selv om denne boka primært er rettet mot deg som selv vurderer å oppsøke hjelp, vil den også kunne være nyttig for fagfolk som har kontakt med mennesker som sliter med psykiske problemer. Det kan være allmennleger, sykepleiere, sosionomer, skolerådgivere, helsesøstre og lærere.

Mitt ønske er at denne boka, ved siden av å gi kunnskap om de ulike terapiretningene, også kan være med og alminneliggjøre det å ha psykiske problemer og gi deg mot til å tafatt på den utfordrende, men også givende veien mot å bli herre i eget hus.

Bakerst i boka vil du finne nyttige nettressurser til informasjonssteder som omtales i teksten.

Til slutt vil jeg få takke alle fagpersoner som velvillig har latt seg intervjue, og som har lest og diskutert kapitler med meg. En særlig takk til de av dere som står oppført som kapittelkonsulenter under hvert kapittel om de ulike terapiretningene, og til psykologspesialist Berit Waal for kloke innspill. En

stor takk også til alle dere som var villige til å dele deres personlige klienterfaringer fra psykoterapi.

Oslo, september 2008
Elisabeth Arnet

INNHOLD

FORORD 5

Kapittel 1 PSYKISKE PROBLEMER ... JEG?! 13

Kapittel 2 JEG LURER PÅ 25

Kapittel 3 TERAPI HOS PSYKOLOG 45

Kapittel 4 PSYKOANALYSE 59

Kapittel 5 KOGNITIV TERAPI 73

Kapittel 6 GESTALTTERAPI 89

Kapittel 7 PSYKODRAMA 105

Kapittel 8 KUNST- OG UTTRYKKSTERAPI 123

Kapittel 9 TRANSPERSONLIG TERAPI 141

Kapittel 10 IKKE PSYKOTERAPI, MEN KANSKJE TIL HJELP LIKEVEL 163

Kapittel 11 KLIENTERFARINGER 173

Kapittel 12 SELVHJELPSGRUPPER 191

NETTRESSURSER 209

Noen ganger
er jorda
flat
Jeg henger i
fingrene langs
kanten
Til livets materie
igjen tar
form
Og tyngdekraften
holder meg
i bane

KAPITTEL 1

PSYKISKE PROBLEMER … JEG?!

Sjøen ligger havblikk. Sola er i ferd med å gå ned i horisonten. Det er en julikveld i 1980, og det er like før livet mitt skal endres for alltid.

Jeg er på hytta med kjæreste og gode venner. Vi spiser god mat. Har alvorlige og livlige diskusjoner utover kvelden. Jeg merker en økende uro i kroppen. Da vi skal legge oss, blir jeg slått i bakken av et angstanfall så sterkt at jeg tror jeg er i ferd med å miste forstanden. Ut av intet. Rammet av lyn fra klar himmel. Trodde jeg. Senere skulle jeg forstå at det slett ikke var tilfeldig at det kom akkurat da, og at jeg hadde nærmet meg anfallet langsomt, men sikkert.

Det tok mange år å finne ut hva som var skjedd. Det var lenge en konstant kamp mot angsten og angst for angsten. Den hadde satt seg fast i hver pore i huden min, hver muskel var i beredskap for et nytt anfall. Sånn var det i mange år.

Jeg var blitt rammet av psykiske problemer. Jeg – som alltid hadde vært så «sterk» og «vellykket» og «flink». Fallet ned til å være en angstfylt liten klump av et menneske, som ikke turte ta bussen, ikke turte se mennesker i øynene, ikke turte være sammen med andre enn de aller nærmeste, var enormt. Skammen likeså. Den var kanskje aller verst. Skammen over ikke lenger å være sterk og vellykket og flink. Skammen over tvert imot å være liten, redd og trengende. Og tanken om at dette kom til å vare evig, at det var slik livet mitt ville bli framover.

Hvorfor forteller jeg dette? Fordi jeg ønsker å vise deg at det nytter å søke hjelp. Det kan ta tid å finne rett terapeut, det kan ta tid å få time, terapien kan være en til tider vond og vanskelig prosess – men det nytter. Men du må ønske en endring, du må tore å se nærmere på det som er vanskelig, du må være villig til å se på deg selv med nye øyne. Og gevinsten kommer for mange umiddelbart i form av en stor lettelse over å bli sett og forstått, over endelig å møte et menneske som tror på dem, og som ønsker å hjelpe dem. Du er ikke lenger alene om å hanskes med problemene dine.

VANSKELIG Å INNRØMME PROBLEMER

For de fleste av oss er det tungt å innrømme at vi ikke hamler opp med livet vårt. Du er kanskje redd for å bli sett ned på eller ikke bli forstått. Fortsatt er psykiske lidelser forbundet med skam. Men å ha psykiske problemer betyr rett og slett at du sliter, at du lider. Verken mer eller mindre. Det betyr ikke at du er unormal, «gal» eller alvorlig sinnslidende. (Noen har alvorlige diagnoser, men det gjelder få av de som søker hjelp.) Du lider på samme måte som du ville ha gjort hvis du hadde hatt magesår eller brukket en arm. Forskjellen er bare at psykiske lidelser fortsatt er tabu. I alle fall i enkelte miljøer.

Kjente personer som politikerne Kjell Magne Bondevik og Odd Einar Dørum, standupkomiker Rigmor Galtung og programleder Petter Nome har stått fram og gitt ansikt til psykiske lidelser. På lengre sikt betyr slike frontfigurer enormt. Psykiske problemer blir alminneliggjort. Og de viser oss at psykiske lidelser ikke betyr kroken på døra, at psykiske problemer kan overvinnes, og at det faktisk går an å leve et godt liv likevel. Og ikke minst – at psykiske lidelser kan ramme alle, også svært ressurssterke mennesker.

Tallene varierer noe, men hver fjerde eller hver femte nordmann vil måtte søke hjelp for sine psykiske problemer en eller annen gang i løpet av livet. Det betyr at i klassen din fra barneskolen vil fem, seks eller sju stykker en eller annen gang slite mer enn de klarer å finne ut av alene. Eller på en arbeidsplass med tjue ansatte vil det samme gjelde fire, fem stykker. I tillegg er det alle som sliter, men som av ulike grunner aldri søker hjelp. Vi er mange!

ALLE ANDRE TAKLER DET

På VG Nett sto det for en tid siden om det høye antallet studenter som slet med psykiske plager. Studentene viser seg å ha en overhyppighet av slike lidelser, og en av dem journalisten hadde snakket med, sa følgende:

«Terskelen min for å snakke om det var veldig høy, fordi jeg hele tiden følte at dette var noe jeg burde takle. Alle andre så jo ut til å takle studiehverdagen helt fint, så da burde jeg også kunne ta meg sammen og gjøre det samme. Jeg skulle nok ønske at noen hadde presset meg til å få skikkelig hjelp med en gang, for det gjør underverker på psyken å få høre fra noen utenfra at dette ikke er verdens undergang og at man absolutt ikke er alene om tanken.»

En ung gutt jeg snakket med i forbindelse med denne boka, har slitt med angst i mange år. Han fortalte meg hvordan det har vært å være åpen om problemene sine overfor andre ungdommer. Trass i at vi stadig leser om at psykiske problemer er tabu, hadde han bare opplevd positiv respons ved å fortelle om sin situasjon. Han opplevde omsorg og forståelse. Han opplevde at mange unge takket ham for hans åpenhet og fortalte ham at det hadde hjulpet dem til å se at de ikke var alene om å slite. Og åpenheten gjorde at han slapp å forstille seg, slapp å ta seg unødig mye sammen. Han kunne kalle en spade en spade og si at i dag orket han ikke å være med til byen, for han hadde en dårlig dag. Han slapp løgnene. Er de stadige historiene om at psykiske problemer er tabu, en myte? I så fall er det kanskje på tide å avlive den myten.

Den unge gutten opplevde at da han aksepterte at han hadde et problem, fikk han også aksept hos andre. Aksepten starter altså hos deg selv. Men det er langt enklere å være åpen

om noe som har vært, og som man er ferdig med, enn å være åpen når man står midt oppe i problemene, når du er mer sårbar. Og du har ennå kanskje ikke kommet dit at du selv aksepterer at du sliter. Da er det vanskelig å være åpen. Det er helt naturlig. Men når du har kommet dit at du vil søke hjelp, har du kommet et godt stykke i prosessen med å akseptere at du faktisk har et problem. Og terapeuten din kan bli den viktige støtten du trenger for å komme videre i prosessen, både i å akseptere deg selv slik du er, med de problemene du har, og i å øve deg i å få det bedre.

IKKE NOK «Å VÆRE»

Hvorfor er det så vanskelig å snakke om at vi sliter psykisk? Samfunnet vårt er kanskje mer enn noen gang ridd av idealet om vellykkethet og perfeksjonisme. Fotomanipulerte modeller med umenneskelige proporsjoner setter standarden for unge jenter og gutter. Vi skal være flinke på skolen, ha mange venner og fritidsaktiviteter, ha spennende jobber der vi får realisert oss selv, ha kjæreste og barn, kjøre ungene til fotballtrening og selge klær på musikkorpsets loppemarked, bake kake til skoleavslutningen, besøke gamle foreldre, trøste venninner på telefonen, trene tre ganger i uka, ta med barna i teater, videreutdanne oss, legge karriereplaner, jobbe overtid og helst rekke et kurs i fransk kokekunst og pilates. Vi er overbevist om at det er bare ved å prestere mest mulig på flest mulig områder at vi gjør oss sett, likt eller elsket. Det er ikke lenger nok «å være».

En klok venn av meg sa nylig at han var overbevist om at menneskenes største svøpe i dag er våre enorme forventninger til livet, hvor mye vi skal få til, hvor fantastisk alt skal være. Og

jeg tror han langt på vei har rett. Vi prøver å leve opp til skyhøye forventninger, en kamp vi er dømt til å tape. Og vi skylder på samfunnet: Det er *samfunnets* forventninger som tar rotta på meg! Men samfunnet er oss, det. Deg og meg. I stedet for å gå løs på å forandre samfunnet må vi rett og slett ta ansvar for våre egne forestillinger, forventninger og mål. Det er noe av dette terapi kan hjelpe deg med.

ENDRING KREVER MOT

Ønsker du endring i livet ditt, er det bare ett menneske som kan få til det, og det er du selv. Venter du på at de rundt deg skal forandre seg, slik at du kan få det bedre, venter du som regel forgjeves. For å ha nytte av terapi må du ville endring. Og du må være villig til å jobbe for den. Terapi kan ikke forandre foreldrene dine, barna dine, partneren din eller sjefen din. Men terapi kan forandre *deg*. Det kan bety at du gjennom terapi får en større forståelse for og klarhet i hvordan du selv møter andre, og hvordan du selv reagerer i ulike situasjoner. Du kan få innsikt i hvilke tanker og følelser som styrer livet ditt. Og når du får det, står du igjen med et valg: Vil du fortsette som før, eller er det ting du kan gjøre annerledes for å få det bedre i livet ditt? Det kan høres enkelt ut, men det er det ikke. Det krever mot. Mot til å øve deg i å gjøre det du er aller mest redd for. Mot til å utfordre ditt eget selvbilde. I sin sang «En sång till modet» synger Mikael Wiehe: « … till dom som vet hur svårt det är, och ändå säger 'ja' … »

Nå er det heldigvis sånn at dersom ett menneske i en relasjon endrer reaksjonsmønster, så endrer ofte den andre seg også. Vi opererer i samspill, det du sier og gjør, påvirker hva jeg sier og gjør. Den vissheten gir håp, synes jeg, og et ekstra

incitament til å ville endring. Først og fremst er endringen viktig for deg selv og din egen selvrespekt, men det er jo ikke så dumt om du i tillegg får et bedre, ærligere og åpnere forhold til en som står deg nær … Det skjer!

DU ER IKKE PROBLEMENE

Da jeg selv fikk angst, hadde jeg en periode der *alt* jeg var, var angst. Jeg kunne like gjerne ha presentert meg med: «God dag, jeg heter Angst.» Jeg fikk tunnelsyn. Slik har det lett for å bli når du er trengt inn i et hjørne med et problem du sliter med. For det er det det er – et problem du sliter med, ikke noe du *er*. Du *er* ikke depresjon eller spiseforstyrrelse. For en del år siden kjente jeg en dame som til stadighet snakket om at hun var bulimiker. Det var nærmest blitt fornavnet hennes. Det var blitt hennes identitet. Men du er mye *mer* enn dine psykiske problemer, selv om disse i perioder kan ta stor plass. Selv hadde jeg nytte av å tenke på meg selv som et hus med mange rom. I noen av rommene sto døra på vidt gap, i andre rom var døra på gløtt, og i atter andre var døra lukket. Jeg *er* også lek og latter, men døra til det rommet var bare lukket en periode. Jeg *er* også mestring og kontroll, men den døra sto bare på gløtt av og til. Du har alt i deg – glede, latter, sinne, kaos, pågangsmot, resignasjon, tristhet, optimisme. Men du har ikke nødvendigvis like god tilgang på dem alle til enhver tid. Du har likevel ikke mistet noen av dem for godt. Jo flere rom du kan gå inn og ut av, jo bedre balanse får du i livet ditt, jo helere menneske blir du. Terapi kan gi deg bedre tilgang til flere sider hos deg, terapi kan åpne dører til flere rom.

DEN FØRSTE TIMEN

En kvinne fortalte meg om da hun skulle møte terapeuten sin for første gang. Hun hadde knyttneve i magen. Hendene var svette. Hun hadde gått mange turer rundt i strøket der hun bodde, i flere dager og «snakket» med terapeuten sin på forhånd, hva hun skulle si, hvordan hun skulle forklare hva hun slet med. Hun var overbevist om at hun måtte vite mest mulig om sine egne problemer for at han skulle kunne hjelpe henne. Hun hadde mulige forklaringer og teorier klare. Tenk om han ikke tok henne på alvor! Tenk om han ikke skjønte noe av henne og ikke kunne hjelpe? Tenk om han ba henne ta meg sammen og klare dette selv! Tenk om hun ikke likte ham, eller han ikke likte henne. Tenk om han sa at hun var alvorlig syk!

Det viktigste i den første timen er at du klarer å si noen ord om hvordan du har det akkurat nå. Du trenger ingen teorier om hvorfor ting er som de er. Du trenger ikke forstå noe som helst. Du trenger ikke være flink. Teoriene våre kan tvert imot stå i veien for å se ting med åpent sinn. Men det kan være vanskelig å ikke forstå. Helt fra vi er små, lager vi oss forklaringer på det som skjer rundt oss, slik at det skal gi mening. Alt annet er kaos og farlig. Derfor er det at så mange barn tar på seg skyld for det som skjer i familien, for eksempel ved skilsmisser. De må finne en forklaring, en mening, slik at de kan føle et snev av kontroll i en kaotisk situasjon.

Det går an å se seg blind på noe. Du har kanskje sett den tegningen av en vase som også kan oppfattes som to ansiktsprofiler (se figur). Profilene kan være vanskelige å få øye på hvis du først bare har sett vasen – og omvendt. Når du kommer i terapi, ser du kanskje bare vasen. Terapien kan få deg til også å se de to ansiktene.